

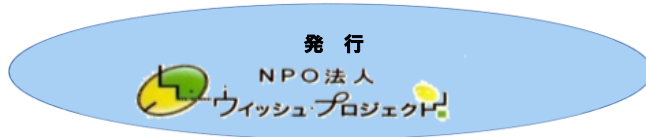
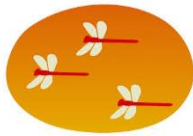


2020年

11月号



# ゆうゆう下井草館だより



☆コロナ感染状況によって予定を変更することがありますのでご注意ください。

★★協働事業にご参加の75歳以上の杉並区民の方にポイントシールを差し上げています★★

☆☆どなたでも参加いただけます。お申込み・お問合せは遠慮なくスタッフまで☆☆

協働事業	今月の開催日	開催時間	参加費	内容
書道講座	6日・13日・20日・27日(金)	10:00~12:00	1,000円	心静かに書を楽しみ 書の歴史や詩も学びます
大人のヒトミック	3日・17日(火)	10:30~12:00	500円	音を鳴らし、からだを 動かして五感を元気に
折り紙サロン	19日(木)	13:30~15:30	500円	色々なものを折って 指先を若返らせましょう
げんき“貯筋”倶楽部	12日・26日(木)	13:00~14:00	1,500円 3か月分	理学療法士による指導で <b>フレイル予防を!</b> 介護予防と生活機能 の改善に取り組みます
お屋の映画会	当面の間“中止”します	13:00~	無料	再開の時はお知らせします! お 楽しみに!
囲碁初級講座	5日・12日・26日(木)	13:30~16:30	700円	初心者から始めましょう 上級者の指導で上達! 脳の活性化に役立ちます
初級英会話講座	11日・25日(水)	10:00~11:30	800円 (教材570円)	今からでも遅くありません 新しい世界が広がりますよ!
<b>!新しい講座です!</b> 遊々!ストレッチ&ダンス	4日(水)★毎月第1水曜日★	10:30~11:30	800円	音楽を使いたいしながら、から だのバランスを治す運動。介護 予防にも最適!

大人気ですよ!!  
**三療サービス**

5日(木)・18日(水)※バスタオル1枚・タオル2枚を必ず持参願います。

わかまち一番体操

**5日(木)** 当面“2回制”で実施します。(それぞれ先着順)  
●1回目:13:15~定員15名 ●2回目:14:40~定員15名

今月のお知らせ

☆新しい“協働事業”が始まります!!(遊々!ストレッチ&ダンス)  
☆11月は“霜月”“雪待月”です。七五三・酉の市など行事の多い月です。  
でも、寒さが増していきますので、風邪などに注意し、元気にお過ごしください。

**ゆうゆう下井草館:電話・ファックス 03(3396)8882**

住所 〒167-0022 杉並区下井草3-13-9 (下井草保育園2階)

<運営団体> **NPO法人 ウィッシュプロジェクト**

ホームページ: <http://www.wish-p.jp>

# ゆうゆう下井草館 2020年 11月予定表

★印は協働事業です

日・曜	部屋	午前	午後	夜間	日・曜	部屋	午前	午後	夜間	
1	日	洋(1)	下(ク)カラオケ		17	火	洋(1)	★大人のリトミック	スマイルゆうゆう	
		洋(2)					洋(2)		火曜日囲碁同好会	
		洋(3)					洋(3)			
		多目的					多目的			
2	月	洋(1)	水茎の会		18	水	洋(1)		あけぼの会	
		洋(2)					洋(2)		下井草麻雀同好会	
		洋(3)		ゆうゆう健康麻雀			洋(3)		三療サービス	
		多目的		グループ下井草			多目的		柿の実会	
3	火	洋(1)	★大人のリトミック	スマイルゆうゆう	19	木	洋(1)	事務連絡会のため 午前休館です	★折り紙サロン	
		洋(2)		火曜日囲碁同好会			洋(2)			
		洋(3)					洋(3)			
		多目的					多目的			
4	水	洋(1)	★遊々!ストレッチ	あけぼの会	20	金	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会	
		洋(2)		下井草麻雀同好会			洋(2)		自彊術	
		洋(3)					洋(3)	★書道	下井草寿会	
		多目的		柿の実会			多目的			
5	木	洋(1)	下(ク)カラオケ	わがまち一番	21	土	洋(1)	下(ク)フラダンス	下(ク)輪投げ	
		洋(2)					洋(2)		ドリーム会	
		洋(3)		三療サービス			洋(3)			
		多目的		★囲碁初級			多目的			
6	金	洋(1)	エアロビ下井草	第2ひまわり会	22	日	洋(1)		★お風の映画会	
		洋(2)		自彊術			洋(2)		★お風の映画会	
		洋(3)	★書道	下井草寿会			洋(3)			
		多目的					多目的			
7	土	洋(1)	下(ク)フラダンス	下(ク)輪投げ	23	月	洋(1)	下(ク)コーラス		
		洋(2)		ドリーム会			洋(2)		ゆうゆう健康麻雀	
		洋(3)					洋(3)			
		多目的					多目的		グループ下井草	
8	日	洋(1)		下(ク)役員会	24	火	洋(1)	スマイルゆうゆう		
		洋(2)					洋(2)		火曜日囲碁同好会	
		洋(3)					洋(3)		新婦人井草班	
		多目的					多目的			
9	月	洋(1)	下(ク)コーラス		25	水	洋(1)		みづきの会	
		洋(2)		ゆうゆう健康麻雀			洋(2)	★初級英会話	下井草麻雀同好会	
		洋(3)					洋(3)			
		多目的		グループ下井草			多目的		柿の実会	
10	火	洋(1)	スマイルゆうゆう		26	木	洋(1)	下(ク)カラオケ	★げんき貯筋倶楽部	
		洋(2)		火曜日囲碁同好会			洋(2)		★げんき貯筋倶楽部	
		洋(3)					洋(3)			
		多目的					多目的	木曜お昼の会	★囲碁初級	
11	水	洋(1)		みづきの会	27	金	洋(1)	二金会	下井草寿会	
		洋(2)	★初級英会話	下井草麻雀同好会			洋(2)	すずらん会	自彊術	
		洋(3)					洋(3)	★書道		
		多目的		柿の実会			多目的			
12	木	洋(1)	下(ク)カラオケ	★げんき貯筋倶楽部	28	土	洋(1)	下(ク)フラダンス	下(ク)輪投げ	
		洋(2)		★げんき貯筋倶楽部			洋(2)		ドリーム会	
		洋(3)					洋(3)			
		多目的	木曜お昼の会	★囲碁初級			多目的			
13	金	洋(1)	二金会	下井草寿会	29	日	洋(1)			
		洋(2)	すずらん会	自彊術			洋(2)			
		洋(3)	★書道				洋(3)			
		多目的		介護者の会			多目的			
14	土	洋(1)	下(ク)フラダンス	下(ク)輪投げ	30	月	洋(1)			
		洋(2)		ドリーム会			洋(2)			
		洋(3)					洋(3)			
		多目的					多目的			
15	日	洋(1)	第3日曜日のため 休館となります			洋(1)				
		洋(2)								
		洋(3)								
		多目的								
16	月	洋(1)	水茎の会			洋(1)				
		洋(2)		ゆうゆう健康麻雀			洋(2)			
		洋(3)					洋(3)			
		多目的		グループ下井草			多目的			

★空枠の申請は、ご使用希望日の2か月前の10日から可能です